

Si le secteur aéronautique est technique par nature, son bon fonctionnement dépend des nombreux professionnels motivés qu'il emploie. Les performances en matière de sécurité sont directement liées à la manière dont ces professionnels, du personnel de première ligne aux CEO, s'acquittent de leurs tâches respectives, et les performances générales dépendent du niveau de bien-être individuel et collectif.

Les scénarios actuels de maintien, d'interruption et de rétablissement des opérations posent des défis inédits, qui sont pour beaucoup en rapport avec notre ressenti de la crise actuelle.

Les principaux défis personnels dans le domaine du bien-être ne sont pas nouveaux et restent importants. Quelles que soient nos responsabilités ou notre fonction, le contexte actuel nous impose à tous d'accorder une attention particulière à notre bien-être personnel et à celui des autres.

Notre état d'esprit jouera un rôle déterminant dans l'impact que la crise du Covid-19 aura sur nous. Si nous avons l'impression d'avoir un certain contrôle sur notre vie au lieu de nous sentir désarmés face à la crise, nous aurons une chance de sortir renforcés de cette pandémie. Même en ces temps difficiles, nous pouvons avoir le contrôle sur de nombreux domaines.

Objet du présent document

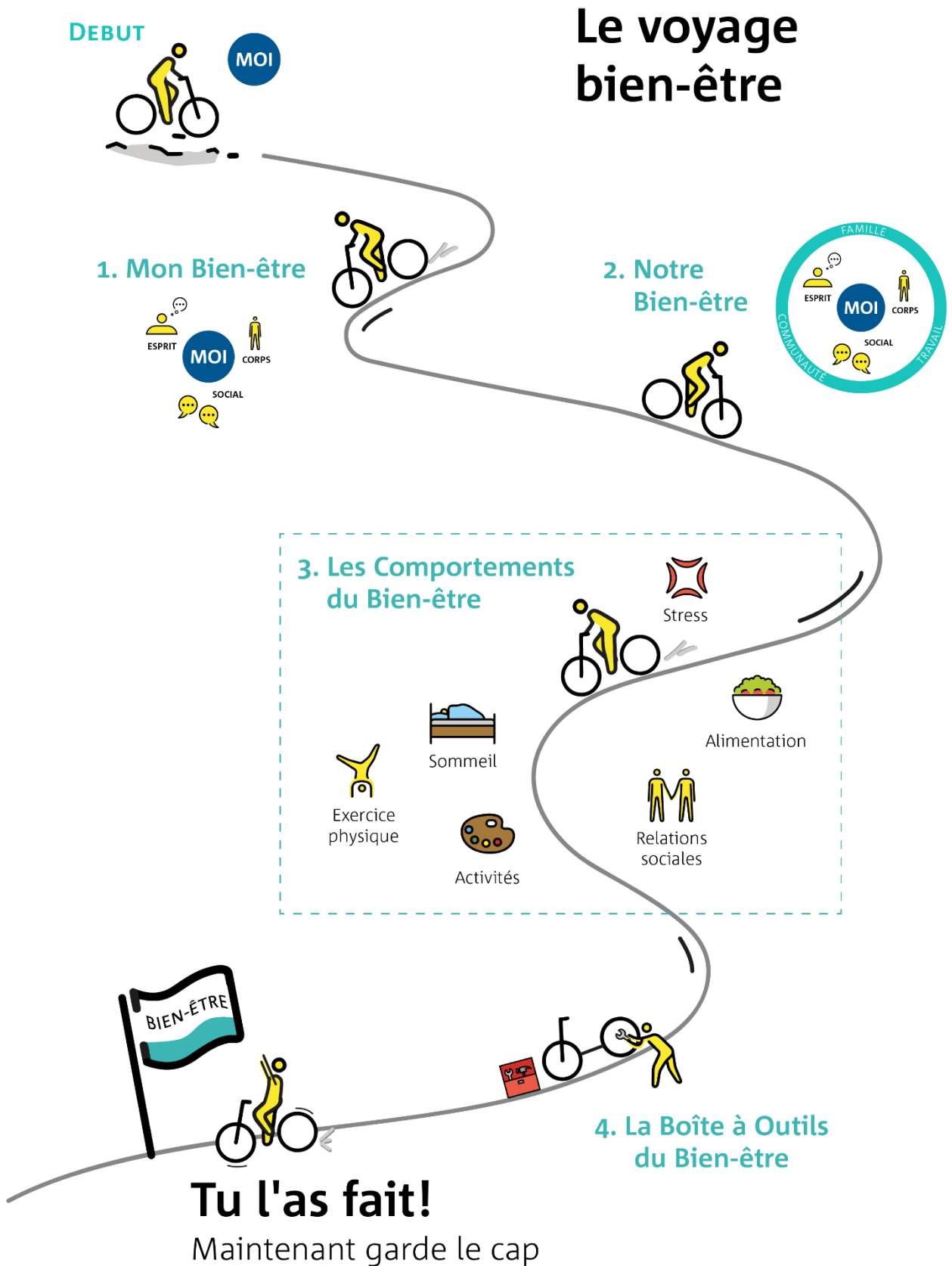
Le présent document a pour objet de vous aider à améliorer votre bien-être personnel. Ce faisant, il devrait également aider les personnes avec lesquelles vous entretenez des relations sociales et professionnelles. Notre interdépendance est décisive, tant pour notre bien-être que pour la sécurité.

Le présent document décrit le concept de bien-être et propose quelques outils simples, inspirés de concepts psychologiques fondamentaux qui permettent à chacun de nous de prendre les décisions et les mesures propres à préserver ou à renforcer notre niveau de bien-être.

La première chose à faire consiste à vous poser chaque jour les trois questions suivantes :



En répondant honnêtement à ces questions, vous ouvrirez la boîte à outils et entamerez votre parcours vers une meilleure résilience et un niveau de bien-être accru. Cette boîte à outils peut et devrait être utilisée au quotidien, et pas uniquement en période de crise. En procédant de la sorte, vous améliorerez votre autonomie et votre contrôle sur vos sentiments, vos émotions et votre humeur. Cette évolution aura à son tour une incidence positive sur votre entourage.



Qu'est-ce que le bien-être ? Pourquoi devrais-je m'en soucier ?

1. Introduction au bien-être

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé : « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Si le concept de bien-être psychologique est bien connu, il ne constitue qu'un des piliers de notre bien-être général et ne peut exister indépendamment de notre santé physique et sociale.

Ce modèle biopsychosocial de la santé nous amène à concevoir notre santé comme un tabouret à trois pieds, dont chacun représente un pilier : biologique, psychologique et social. Les aspects physique, psychologique et social de notre santé étant corrélés, il convient d'adopter une approche holistique pour les gérer efficacement.



Notre mode de vie a une influence directe et bien connue sur chacun de ces piliers. Nous savons que la santé physique est particulièrement tributaire du régime alimentaire, de l'activité physique et du sommeil. Nos comportements, nos attitudes, notre gestion du stress et nos techniques d'adaptation ont une incidence considérable sur notre santé mentale ; notre santé sociale dépend des réseaux dans lesquels nous pouvons puiser un soutien : notre entourage, notre famille, nos amis et nos collègues.


Les différents éléments d'un pilier ont une influence sur les autres piliers également. Par exemple, le sommeil a une influence et des conséquences sur les différents éléments des piliers psychologique et social ; quant à l'activité physique, elle a un impact considérable sur notre santé mentale et, exercée en groupe, elle peut améliorer notre santé sociale. La boîte à outils que nous proposons peut et devrait être utilisée régulièrement, et pas uniquement en période de crise.

Dans un souci de simplicité, les piliers biologique, psychologique et social seront respectivement dénommés « corps »,



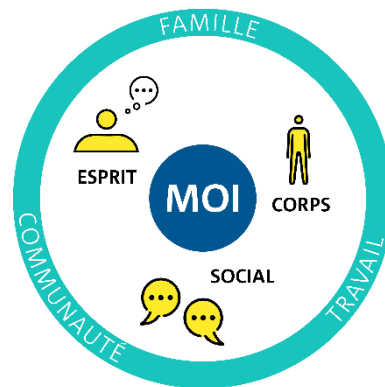
« esprit » et « social » dans la suite du présent document.

2. Pourquoi devrais-je m'en soucier ?

	<p>Votre bien-être a un impact sur les autres (votre famille et vos amis), sur votre travail et vos performances ainsi que sur la sécurité.</p>
---	--

Notre bien-être a une influence sur la nature et la qualité de nos relations avec les autres (notre famille, nos amis, nos collègues et les groupes dont nous faisons partie) et impacte directement nos performances humaines : notre vigilance, notre prise de décisions et notre concentration. Enfin, nos performances en qualité de professionnels de l'aviation, qui reposent sur notre bien-être, ont un impact direct sur la sécurité.

Le diagramme ci-contre illustre la manière dont vous pouvez vous percevoir (au niveau de votre corps, de votre esprit et en tant qu'être social) dans les environnements interconnectés que constituent votre famille, vos groupes d'appartenance et vos collègues.



Il arrive que notre organisme ne fonctionne pas comme nous le souhaiterions, car nous subissons du stress, physique ou émotionnel, et nous montrons des signes de détresse, mais ensuite nous rebondissons. Notre résilience nous permet de nous adapter à notre environnement mais, exactement comme une aile ou un moteur, nous pouvons supporter le stress jusqu'à un certain point seulement, au-delà duquel nos performances se dégradent progressivement jusqu'à ce que nous finissions par nous effondrer. Tout comme l'amélioration de l'ingénierie engendre une meilleure résilience structurelle, l'amélioration de notre bien-être peut renforcer notre propre résilience physique et mentale.

Une étude récente menée par des chercheurs du *Trinity College* de Dublin auprès de 1059 professionnels de l'aviation a mis en lumière des habitudes de vie et des stratégies d'adaptation essentielles qui ont permis à bon nombre des personnes interrogées de résister à des situations de stress professionnel important. Étant donné que la plupart des sources de stress professionnel sont communes à l'ensemble des professionnels du secteur aéronautique, en particulier le personnel travaillant par roulement, les différents éléments du mode de vie et les stratégies d'adaptation adoptés par le groupe le plus résilient devraient apporter des bénéfices considérables pour le bien-être de tous. Le plan présenté repose sur les conclusions de ladite étude.

Dans cette étude, les éléments les plus importants du mode de vie dont l'influence a été établie sur la résilience psychologique des professionnels de l'aviation sont les suivants :

- Stress
- Sommeil
- Alimentation
- Exercice physique
- Activités
- Relations sociales

3. Bien-être et Covid-19

Le secteur aéronautique est le plus sûr et le plus réglementé au monde à côté de celui de l'énergie nucléaire. La pandémie actuelle de Covid-19 fait peser ce qui est sans doute l'une des plus graves menaces pour la sécurité et la santé au travail que notre secteur ait connues récemment. Nous sommes formé(e)s pour gérer les risques et repérer les dangers et les signaler. Mais comment gérer quelque chose qui n'est pas quantifiable, ni même visible ?

Le risque lié au Covid-19 ne se limite pas à la sphère professionnelle ; il est omniprésent, ce qui est déconcertant pour bon nombre d'entre nous. Il nous est constamment rappelé, à juste titre, que nous devons être attentifs à l'hygiène de nos mains, mais une bonne hygiène mentale est tout aussi nécessaire, pour libérer notre esprit de cet état permanent d'inquiétude, de stress et de peur de l'inconnu. Bien plus qu'une maladie causée par un virus biologique, le Covid-19 est également une contamination psychologique.

La pandémie a un impact physique et économique sur les personnes et elle perturbe la société ainsi que le sentiment d'appartenance à un groupe. Bon nombre d'entre nous travaillent moins, voire plus du tout, ce qui peut susciter en nous un manque de finalité, et, bien entendu, mettre à mal notre sécurité financière. D'autres continuent à travailler, mais dans un environnement très différent, auquel s'ajoute le stress du virus.

Les restrictions actuelles en rapport avec la distanciation sociale et les conditions de travail impactent les trois piliers de notre santé, et probablement en premier lieu celui de notre bien-être social. Nous pouvons toujours pratiquer une activité physique, dormir et nous alimenter ; nous parvenons peut-être enfin à terminer des tâches reportées de longue date, mais l'impact sur notre vie sociale est colossal. Le bien-être est, plus que jamais, un outil fondamental pour nous permettre de nous adapter de manière positive à ce contexte inhabituel.

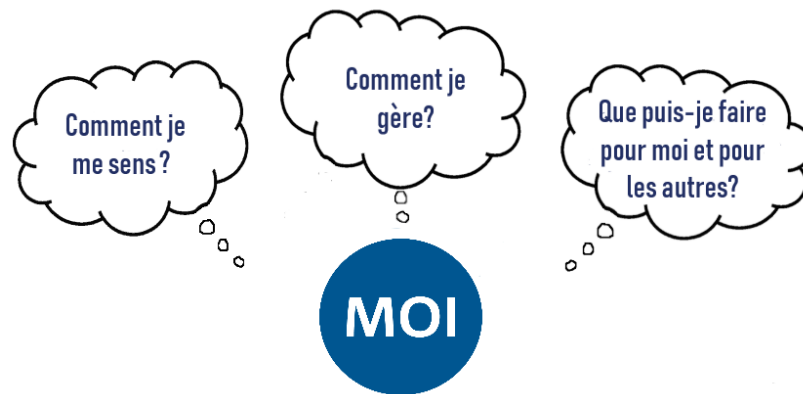
Ne perdez pas de vue que :



Votre bien-être a un impact sur les autres (votre famille et vos amis), sur votre travail et vos performances ainsi que sur la sécurité.

4. Le bien-être : questions et comportements à adopter

Vous vous souvenez de ces trois questions ?

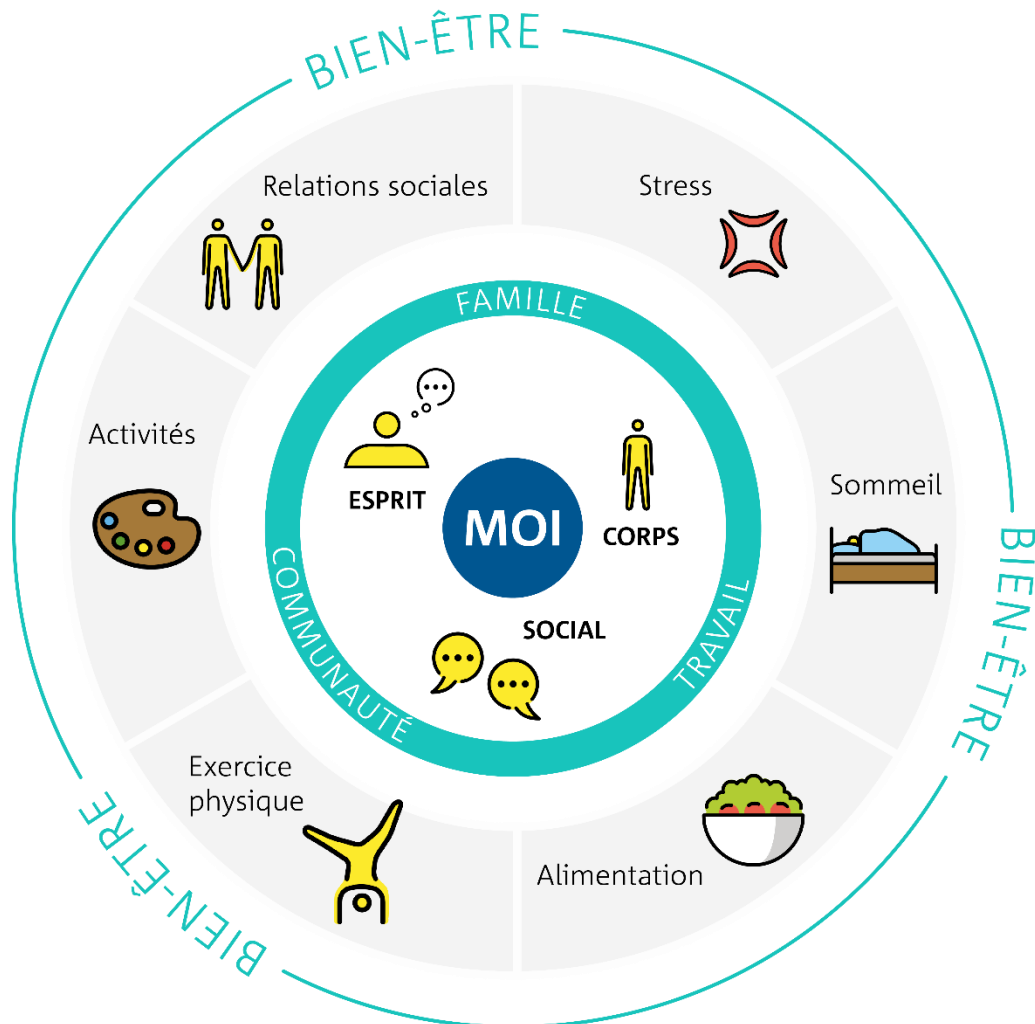


Il est sans doute plus compliqué de répondre aux deux premières questions qu'à la troisième. Vous éprouvez un sentiment de malaise ? Vous avez l'impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation, de ne pas arriver à faire face aux problèmes ? Félicitations, vous êtes normal(e) ! Ces réactions sont tout à fait normales dans le contexte actuel très difficile.

Dans la suite du document, nous examinerons plus en détail les éléments identifiés plus haut et proposerons des mesures concrètes et des comportements que vous pourriez adopter.


Ces éléments sont repris dans le diagramme ci-après, qui illustre leur corrélation avec votre personne, votre bien-être et votre environnement social.

Le cycle du bien-être



Pensez maintenant aux principaux éléments qui contribuent à votre bien-être et à son amélioration. Plus vous consacrerez de temps et d'énergie aux comportements liés à chaque élément, plus cette amélioration sera importante. Plus vous renforcerez votre bien-être général, plus vous accroîtrez votre résilience. Agir sur l'un de ces éléments aura un résultat positif, mais l'approche holistique reste la plus efficace.

Lorsque vous aurez lu les sections suivantes sur les différents éléments et les mesures que nous vous conseillons de prendre, les outils devraient vous permettre de structurer toutes ces informations en un guide personnel convivial.

?	<ul style="list-style-type: none"> Comment je me sens? Comment je gère? Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	STRESS	
---	--	--------	---

Gestion du stress

1. Introduction

Le stress se manifeste dans notre organisme dans des situations où les difficultés dépassent notre capacité à y faire face, telle que nous la percevons. Parvenir à ramener notre stress à un niveau acceptable est un élément essentiel de notre bien-être personnel.

2. Auto-évaluation

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

Si vous évaluez votre manière de gérer votre stress comme **BONNE**, la présente section devrait vous permettre de maintenir ce niveau. Si vous la jugez **ACCEPTABLE** ou **MÉDIOCRE**, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

Il n'existe pas de norme de stress acceptable pour un adulte. Le stress est une réaction personnelle : ce qui est stressant pour vous ne l'est peut-être pas pour quelqu'un d'autre.

À court terme, vous pourriez ressentir des effets négatifs si vous ne parvenez pas à gérer votre niveau de stress.

Domaine	Signes potentiels de stress
Corps	Tension musculaire, céphalées de tension, contraction des muscles de la mâchoire et accélération du rythme cardiaque.
Esprit	Sautes d'humeur, impatience, frustration, indécision, baisse de la concentration et colère.
Social	Attitude autoritaire, agressivité, ton sec.

Si vous (ou un de vos proches) remarquez l'un de ces signes, vous souffrez peut-être de stress improductif.

4. Ce que vous pouvez faire

Il existe des mesures simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent vous aider à mieux réagir au stress.


Mesures
<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez et utilisez des techniques de respiration contrôlée lorsque vous vous sentez stressé(e)¹.
<ul style="list-style-type: none"> • Entretenez de bonnes relations sociales et focalisez-vous sur des choses positives².
<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquez régulièrement une activité relaxante qui vous plaît³.
<ul style="list-style-type: none"> • Veillez à pratiquer une activité physique au cours de votre journée⁴.
<ul style="list-style-type: none"> • Prenez note de ce qui vous stresse ainsi que des signes qui l'attestent, de manière à évaluer la validité de l'élément consigné.
<ul style="list-style-type: none"> • Recensez les situations typiques qui vous procurent du stress et essayez de les considérer sous un autre angle.
<ul style="list-style-type: none"> • Remettez en question vos pensées stériles en recherchant si elles sont fondées⁵.

Si vous percevez des signes inquiétants chez un proche, demandez aimablement à la personne si tout va bien et proposez-lui de consulter le présent guide.

En cas de persistance ou d'aggravation de problèmes manifestes liés au stress qui affectent votre qualité de vie, consultez votre médecin, un psychologue ou un psychothérapeute. Il pourrait être judicieux de disposer d'un réseau de soutien, qui puisse vous aider ou vous orienter vers un spécialiste en cas de besoin.

5. Informations complémentaires

1. Prenez une inspiration abdominale profonde par le nez pendant deux secondes, retenez votre souffle pendant deux secondes, expirez par la bouche pendant deux secondes : répétez ce cycle trois à cinq fois, si possible. Concentrez-vous sur le trajet suivi par l'air lors de l'inspiration et de l'expiration.
2. Reportez-vous à la section sur les relations sociales.
3. Le yoga, la méditation et la méditation de pleine conscience constituent des techniques très précieuses d'atténuation du stress qui peuvent s'apprendre en ligne.
4. Lisez la section sur l'activité physique pour des suggestions de mesures pertinentes.
5. Les pensées stériles sont généralement catégoriques (« il faut », « je dois », « complètement inutile »), disproportionnées (« Je n'ai plus de café : quelque chose ne tourne pas rond. ») ou catastrophistes (« Et si tel problème imaginaire venait à se concrétiser ? »). Face à ce genre de pensées stériles, posez-vous la question suivante : « Est-ce nécessairement vrai, ou existe-t-il une autre explication ? ».

?	<ul style="list-style-type: none"> Comment je me sens? Comment je gère? Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	STRESS	
---	--	--------	---

Anxiété

1. Introduction

L'anxiété est une réaction classique lorsque des préoccupations ou des incertitudes légitimes nous amènent, sans véritable raison, à nous inquiéter excessivement au sujet de situations susceptibles de se produire. Parvenir à ramener cette anxiété à un niveau acceptable peut vous aider à améliorer votre bien-être personnel.

2. Auto-évaluation

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

Si vous évaluez votre manière de gérer votre stress comme **BONNE**, la présente section devrait vous permettre de maintenir ce niveau. Si vous la jugez **ACCEPTABLE** ou **MÉDIOCRE**, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

Il n'existe pas de norme d'anxiété acceptable pour un adulte. L'anxiété est une réaction personnelle : ce qui est anxiogène pour vous ne l'est peut-être pas pour quelqu'un d'autre.

Domaine	Signes potentiels d'anxiété
Esprit	Tension, nervosité, propension à paniquer, irritabilité et manque de concentration.
Corps	Oppression au niveau de la poitrine, crampes à l'estomac, accélération du rythme cardiaque, tremblements et tensions musculaires.
Social	Repli sur soi, manque de communication et tendance à éviter les contacts avec les autres.

Si vous (ou un de vos proches) remarquez l'un de ces signes, vous souffrez peut-être d'anxiété improductive.

4. Ce que vous pouvez faire

Il existe des mesures toutes simples qui peuvent vous aider à atténuer votre anxiété et à éviter ses conséquences négatives susmentionnées.

Mesures
<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez et utilisez des techniques de respiration contrôlée lorsque vous vous sentez anxieux/se¹.
<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez et utilisez des techniques de distraction physique².
<ul style="list-style-type: none"> • Fixez une heure spécifique quotidienne pour analyser vos anxiétés et tenez-vous à ce planning.
<ul style="list-style-type: none"> • Prenez note de vos anxiétés et essayez de les résoudre de manière rationnelle comme s'il s'agissait d'un casse-tête chinois.
<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez et utilisez des techniques de relaxation musculaire³.
<ul style="list-style-type: none"> • Parlez de ce qui vous angoisse à votre conjoint ou à un ami proche.
<ul style="list-style-type: none"> • Établissez un classement des choses qui vous rendent anxieux/se et commencez par aborder celles qui se trouvent à la fin de ce classement⁴.


Si vous percevez des signes inquiétants chez un proche, demandez aimablement à la personne si tout va bien et proposez-lui de consulter le présent guide.

En cas de persistance ou d'aggravation des problèmes d'anxiété qui affectent votre qualité de vie, vous devriez consulter votre médecin, un psychologue ou un psychothérapeute. Il pourrait être judicieux de disposer d'un réseau de soutien, qui puisse vous aider ou vous orienter vers un spécialiste.

5. Informations complémentaires

1. Prenez une inspiration abdominale profonde par le nez pendant deux secondes, retenez votre souffle pendant deux secondes, expirez par la bouche pendant deux secondes : répétez ce cycle trois à cinq fois, si possible. Concentrez-vous sur le trajet suivi par l'air lors de l'inspiration et de l'expiration.
2. Effectuez un compte à rebours à partir de 100 et par intervalles de 3 ; écoutez de la musique en dissociant chaque instrument ; observez brièvement une liste d'objets puis citez-les en les comptant.
3. Asseyez-vous dans un endroit calme, faites de la respiration contrôlée pendant plusieurs minutes, puis contractez des groupes musculaires spécifiques pendant cinq secondes environ et relâchez-les pendant cinq secondes – concentrez-vous sur ce que vous ressentez en le faisant. Faites de même pour différents groupes musculaires pendant 15 à 20 minutes. Pour cet exercice, il est souvent plus facile de solliciter les bras, les épaules, les jambes et les muscles faciaux.

4. Dressez une liste succincte de quelques éléments qui vous rendent anxieux/se et que vous évitez consciemment. Classez-les par ordre de difficulté puis attribuez-leur une note de 1 à 10 en fonction du défi qu'ils représentent. Commencez par celui auquel vous avez donné la note la plus faible et essayez d'affronter cette situation et de la gérer. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise, puis passez à l'avant-dernier élément de votre liste. N'oubliez pas que les signes d'anxiété ne se confirment que si vous leur cédez. Si l'anxiété ne s'atténue pas, essayez d'abord d'en parler avec votre conjoint ou un ami proche.

?	<ul style="list-style-type: none"> Comment je me sens? Comment je gère? Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	SOMMEIL	
---	--	---------	---

1. Introduction

Le sommeil permet à notre organisme de récupérer des activités de la journée. Une quantité suffisante de sommeil de qualité constitue un élément essentiel de notre bien-être personnel.

2. Auto-évaluation

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

Si vous évaluez votre sommeil comme BON, la présente section devrait vous permettre de maintenir cette situation. Si vous le jugez ACCEPTABLE ou MÉDIOCRE, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

La durée de sommeil recommandée est généralement de sept à neuf heures pour un adulte, mais il est tout à fait normal de dormir un peu plus ou un peu moins.

Un manque de sommeil de bonne qualité pourrait engendrer les incidences négatives suivantes pour vous-même sur le court terme. Il peut aussi engendrer des incidences à long terme sur l'ensemble des domaines ci-après, qui ne sont pas abordées dans le présent document.

Domaine	Symptômes potentiels d'un manque de sommeil
Corps	Fatigue, sentiment de ne pas être reposé(e) au réveil, céphalées de tension, tendance à grignoter entre les repas et maladresses.
Esprit	Irritabilité, humeur sombre, manque de discernement, baisse de l'attention et de la concentration.
Social	Agressivité, inattention, distraction et impatience.

Si vous (ou un de vos proches) remarquez l'un de ces signes, vous souffrez peut-être d'un manque de sommeil de qualité.

4. Ce que vous pouvez faire

Il existe des mesures toutes simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent améliorer votre sommeil.


Mesures
<ul style="list-style-type: none"> Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières¹.
<ul style="list-style-type: none"> Veillez à ce que votre chambre soit au calme, suffisamment sombre et à une bonne température (on conseille habituellement environ 18° C / 65° F).
<ul style="list-style-type: none"> Ne mangez pas trop, ne consommez ni caféine ni alcool dans les deux heures qui précèdent le coucher¹.
<ul style="list-style-type: none"> Veillez à pratiquer une activité physique au cours de votre journée².
<ul style="list-style-type: none"> Consacrez un peu de temps à lire, à bavarder ou à faire le bilan de votre journée avant de vous endormir³.
<ul style="list-style-type: none"> Évitez les écrans de téléphone, de tablette ou d'ordinateur dans l'heure qui précède le coucher⁴.
<ul style="list-style-type: none"> Si vous avez du mal à vous endormir, levez-vous et effectuez une tâche utile mais exigeant peu d'efforts, puis retournez vous coucher.

Si vous percevez des signes inquiétants chez un proche, demandez aimablement à la personne si tout va bien et proposez-lui de consulter le présent guide.

En cas de persistance ou d'aggravation de problèmes manifestes liés au sommeil qui affectent votre qualité de vie, vous devriez consulter votre médecin ou un médecin spécialiste du sommeil. Vous pouvez également envisager de contacter un psychologue ou un psychothérapeute. Il pourrait être judicieux de disposer d'un réseau de soutien, qui puisse vous aider ou vous orienter vers un spécialiste en cas de besoin.

5. Informations complémentaires

1. Soyez pragmatique et ménagez-vous la flexibilité que votre situation requiert.
2. Lisez les recommandations générales à la section relative à l'exercice physique. Consultez les recommandations nationales de votre pays de résidence.
3. Considérez ce rituel comme un moment de « déconnexion mentale » préalable à l'endormissement. En principe, une durée de 30 minutes devrait être suffisante.
4. Il n'existe aucune consigne quant à cette durée, mais la durée recommandée est généralement d'une heure (« déconnexion mentale » incluse).

?	<ul style="list-style-type: none"> • Comment je me sens? • Comment je gère? • Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	ALIMENTATION	
---	--	--------------	---

1. Introduction

Notre état d'esprit, notre capacité de réflexion et notre comportement sont influencés par ce que nous mangeons et buvons. Une alimentation équilibrée constitue un élément essentiel de notre bien-être personnel.

« Que l'alimentation soit ta première médecine » Hippocrate

Comment évaluez-vous la qualité de votre alimentation ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

2. Auto-évaluation

Si vous évaluez la qualité de votre alimentation comme BONNE, la présente section devrait vous permettre de maintenir cette situation. Si vous la jugez ACCEPTABLE ou MÉDIOCRE, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

Une alimentation équilibrée consiste à consommer une grande variété d'aliments dans les proportions adéquates et à consommer la juste quantité de nourriture et de boissons pour avoir et conserver une masse corporelle saine. En veillant à l'équilibre de votre alimentation, vous réduisez le risque de dépression et/ou d'anxiété, ou d'aggravation d'un tel état existant.

Une consommation insuffisante de boissons se traduit par un niveau d'anxiété supérieur à la normale et cause de la fatigue. N'oubliez pas que l'alcool peut vous déshydrater et qu'il favorise également les états dépressifs.

Une mauvaise alimentation peut engendrer les incidences négatives suivantes pour vous-même et votre bien-être sur le court terme. Elle peut aussi engendrer des incidences à long terme sur l'ensemble des domaines ci-après, qui ne sont pas abordées dans le présent document.

Domaine	Incidences négatives potentielles d'une mauvaise alimentation
Corps	Fatigue permanente, sommeil de mauvaise qualité et céphalées de tension.
Esprit	Baisse de la concentration, nervosité et impact sur la prise de décisions

	(particulièrement en état de déshydratation).
Social	Irritabilité et humeur sombre. Risque de dépression. Diminution de l'aptitude à faire face au stress. Risque d'anxiété et de dépression.

4. Ce que vous pouvez faire


Il existe des mesures toutes simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent améliorer votre humeur et celle de votre entourage, et renforcer votre résilience aux tensions actuelles qui impactent de nombreuses personnes.

Mesures
<ul style="list-style-type: none"> • Prenez vos repas à des heures régulières.
<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, ne mangez pas seul(e).
<ul style="list-style-type: none"> • Pensez à mettre à profit le moment du repas pour échanger avec votre famille vos ressentis au sujet de la crise actuelle.
<ul style="list-style-type: none"> • La cuisine et la pâtisserie peuvent être des activités à faire en famille.
<ul style="list-style-type: none"> • Dans l'assiette, favorisez les pommes de terre, le pain, le riz, les pâtes ou d'autres glucides, si possible des céréales complètes.
<ul style="list-style-type: none"> • Consommez des haricots, des lentilles, du poisson, des œufs, de la viande et d'autres protéines. • Veillez notamment à manger deux portions de poisson par semaine, dont une portion de poisson gras.
<ul style="list-style-type: none"> • Consommez des produits laitiers (ou les alternatives telles que les boissons au soja) ; optez pour des produits à faible teneur en lipides et en sucre.
<ul style="list-style-type: none"> • Limitez votre consommation d'aliments transformés.
<ul style="list-style-type: none"> • Préférez les graisses non saturées et les pâtes à tartiner à base de celles-ci, à consommer en petites quantités.
<ul style="list-style-type: none"> • Buvez 6 à 8 tasses / verres par jour. Réduisez la fréquence et les quantités d'aliments et de boissons à teneur élevée en lipides, sel ou sucre.
<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez votre consommation d'alcool.

Si vous détectez les signes décrits précédemment chez un proche ou si vous apprenez qu'une autre personne est en difficulté, proposez-lui de consulter cette page d'information.

En cas de persistance ou d'aggravation de problèmes manifestes liés à l'alimentation qui affectent votre qualité de vie, vous devriez consulter votre médecin ou un diététicien. Il pourrait

être judicieux de disposer d'un réseau de soutien, qui puisse vous aider ou vous orienter vers un spécialiste. Vous trouverez en ligne des ressources fiables sur l'alimentation.

?	<ul style="list-style-type: none"> • Comment je me sens? • Comment je gère? • Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	EXERCICE PHYSIQUE	
----------	--	--------------------------	---

1. Introduction

Une activité physique est un mouvement corporel (marche, danse, jardinage, course, natation, cyclisme, tâches ménagères, jeux, sports, exercice planifié, etc.) au cours duquel vous dépensez de l'énergie. Une fréquence suffisante d'activité physique constitue un élément essentiel de votre bien-être personnel.

Il est généralement recommandé que les adultes âgés de 18 à 64 ans pratiquent une activité physique cardio-vasculaire d'au moins 150 minutes par semaine si elle est modérée et d'au moins 75 minutes par semaine si elle est intense, ou une combinaison équivalente des deux.

2. Auto-évaluation

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

Si vous évaluez votre niveau d'activité physique comme BON, la présente section devrait vous permettre de maintenir ce niveau. Si vous le jugez ACCEPTABLE ou MÉDIOCRE, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

L'activité physique stimule la libération d'endorphines positives, contribue à remonter le moral et réduit le risque de dépression et / ou d'anxiété, ou d'aggravation d'un tel état existant. Elle a une incidence positive sur votre sommeil et votre alimentation, car elle réduit les envies irrésistibles d'aliments gras et sucrés. On sait que l'inactivité forcée, qui est particulièrement importante dans le contexte des restrictions liées à la pandémie de Covid-19, accroît les niveaux de dépression.

Une mauvaise gestion de votre activité physique peut engendrer, sur le court terme, les incidences négatives suivantes pour vous-même ou votre bien-être. Elle peut aussi engendrer, sur le long terme, des incidences sur l'ensemble des domaines ci-après, qui ne sont pas abordées dans le présent document.


Domaine	Incidences négatives potentielles d'un manque d'activité physique.
Esprit	Baisse de l'attention et de la concentration, nervosité, irritabilité et humeur sombre. Diminution de l'aptitude à faire face au stress. Risque d'anxiété et de dépression.
Corps	Fatigue permanente, sommeil de mauvaise qualité, augmentation de la consommation de nourriture, alimentation émotionnelle (consommation d'aliments gras et sucrés) et céphalées de tension.
Social	Diminution des possibilités de rencontrer d'autres personnes.

4. Ce que vous pouvez faire

Il existe des mesures toutes simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent améliorer votre condition physique et votre humeur, tout comme celle des personnes qui vous entourent, ainsi que votre résistance au stress.

Mesures
<ul style="list-style-type: none"> • Faire de l'exercice tous les jours à heure fixe.
<ul style="list-style-type: none"> • Trouvez un type d'activité physique qui vous plaît – la pratique de l'activité en sera d'autant plus efficace. Plus cette activité vous plaira, plus il y aura de chances que vous la pratiquiez.
<ul style="list-style-type: none"> • Associez d'autres personnes à cette activité (membres de la famille, amis, etc.). En plus des liens sociaux que cette activité permettra ainsi de créer, si vous êtes perçu(e) comme le / la responsable de cette activité, vous serez plus enclin(e) à inscrire cette pratique dans la durée. <ul style="list-style-type: none"> ○ Associer d'autres personnes à cette activité vous permet aussi d'aider une personne en difficulté et manquant de motivation, qui peut tirer parti de votre appui et de vos encouragements.
<ul style="list-style-type: none"> • Faites de l'exercice à l'extérieur si possible.
<ul style="list-style-type: none"> • Si vous êtes limité(e) dans vos mouvements à l'extérieur de chez vous, envisagez l'utilisation de ressources en ligne.

Si vous détectez les signes décrits précédemment chez un proche ou si vous apprenez qu'une autre personne est en difficulté, recommandez-lui de lire cette page d'information.

?	<ul style="list-style-type: none"> • Comment je me sens? • Comment je gère? • Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	ACTIVITES	
---	--	-----------	---

1. Introduction

Dans le contexte du présent document, on entend par activités celles que vous pratiquez pour vous-même, qui vous permettent de structurer votre journée, qui lui donnent un sens et qui vous aident à comprendre votre situation et à y faire face. Le fait de vous fixer un objectif personnel dans la journée constitue un élément essentiel de votre bien-être.

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

2. Auto-évaluation

Si vous évaluez votre programme d'activités comme BON, la présente section devrait vous permettre de maintenir ce niveau. Si vous le jugez ACCEPTABLE ou MÉDIOCRE, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

Un programme d'activités vous aide à structurer votre journée et peut contribuer à votre bien-être ; c'est une question de préférence personnelle. Négliger le maintien d'activités positives peut, sur le court terme, avoir une incidence négative pour vous-même dans différents domaines.

Domaine	Signes potentiels d'un manque d'activités.
Corps	Léthargie, manque d'énergie, grignotage.
Esprit	Manque de confiance en soi, faible motivation, perte de l'estime de soi.
Social	Décrochage, utilisation intensive des médias sociaux.

Les activités peuvent inclure des éléments d'autres sections du présent guide et certains éléments sont liés aux propositions ci-dessous.

4. Ce que vous pouvez faire


Il existe des mesures toutes simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent vous aider à améliorer votre situation.

Mesures
<ul style="list-style-type: none"> Établissez une routine quotidienne et essayez de garder une maîtrise positive mais flexible de votre programme¹.
<ul style="list-style-type: none"> Écrivez / notez dans un carnet les aspects positifs et négatifs de votre journée ainsi que vos réactions.²
<ul style="list-style-type: none"> Planifiez et entreprenez des activités positives pour vous-même ou avec d'autres personnes³.
<ul style="list-style-type: none"> Fixez-vous des objectifs modestes d'apprentissage quotidiens pour que vos progrès soient tangibles⁴.
<ul style="list-style-type: none"> Limitez la lecture quotidienne des médias sociaux / de la presse à des créneaux horaires définis et ne consultez que des sources fiables.
<ul style="list-style-type: none"> Prenez des initiatives utiles et positives pour d'autres personnes et remerciez ceux qui vous aident⁵.

Si vous percevez des signes inquiétants chez un proche, demandez aimablement à la personne si tout va bien et recommandez-lui de consulter le présent guide.

5. Informations complémentaires

- Mettez par écrit votre programme d'activités et exposez-le ou prévenez votre entourage à ce sujet, afin qu'il comprenne vos objectifs et qu'il puisse respecter le temps que vous y consacrez.
- Vous pourriez utiliser un support écrit ou un enregistrement vidéo numérique sur votre appareil mobile. Relisez votre carnet à la fréquence qui vous convient et vérifiez si des thèmes récurrents apparaissent.
- Vous pourriez par exemple lire, écouter de la musique, faire du jardinage, pratiquer un hobby créatif ou jouer à un jeu (seul ou avec d'autres).
- Vous pourriez aussi mettre à profit une compétence pratique qui vous est propre ou suivre un cours en ligne dans un domaine sans rapport avec votre métier et correspondant à un intérêt personnel.
- Vous pourriez tout simplement proposer votre aide à une personne dans la réalisation d'une tâche, si vous en avez le temps, lui demander si elle souhaite que vous lui apportiez quelque chose de la cuisine, lorsque vous y allez, ou accorder la priorité à ses besoins.

?	<ul style="list-style-type: none"> Comment je me sens? Comment je gère? Que puis-je faire pour moi et pour les autres ? 	RELATIONS SOCIALES	
---	--	---------------------------	---

1. Introduction

La nature et la qualité de vos relations avec les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, vos voisins et la collectivité impactent d'autres aspects du bien-être comme le sommeil, l'alimentation, l'humeur, l'attitude et la prise de décisions. Passer du temps ou partager des confidences avec d'autres personnes, les aider ou se faire aider par elles nous permettent de trouver notre place et notre raison d'être.

Faire preuve de bienveillance envers soi-même et les autres est très important pour nouer et entretenir des relations positives. Il est essentiel que chacun parle avec franchise et précision pour que la confiance s'installe dans une relation.

2. Auto-évaluation

Comment évaluez-vous la situation actuelle ?
BONNE – ACCEPTABLE – MÉDIOCRE

Si vous évaluez la qualité de vos relations sociales comme **BONNE**, la présente section devrait vous permettre de maintenir cette qualité. Si vous la jugez **ACCEPTABLE** ou **MÉDIOCRE**, la présente section devrait vous permettre d'améliorer la situation.

3. Incidences

Le bien-être social impacte d'autres aspects de notre bien-être comme le sommeil, l'alimentation, l'humeur, l'attitude et la prise de décisions. Une mauvaise gestion de vos relations sociales peut engendrer, sur le court terme, les incidences négatives suivantes pour vous-même ou votre bien-être. Elle peut aussi engendrer, sur le long terme, des incidences sur l'ensemble des domaines ci-après, qui ne sont pas abordées dans le présent document.

Domaine	Incidences négatives potentielles de relations sociales de mauvaise qualité.
Esprit	Difficultés à prendre des décisions, manque de discernement, baisse de l'attention et de la concentration, irritabilité, humeur sombre, perte d'intérêt, impatience et accès de colère.
Corps	Fatigue permanente, sentiment de ne pas être reposé(e) au réveil, sommeil de mauvaise qualité, augmentation de la consommation de nourriture, alimentation émotionnelle et céphalées de tension.
Social	Manque d'intérêt pour les autres, tendance à se couper des autres,

	diminution de la fréquence des interactions sociales, tendance à ne pas parler de ses problèmes et de ses émotions et réticences à demander de l'aide.
--	--

4. Ce que vous pouvez faire

Il existe des mesures toutes simples qui, si elles sont prises régulièrement, peuvent améliorer la qualité de vos relations et, en conséquence, votre humeur et votre résistance au stress.

Mesures
<ul style="list-style-type: none"> • Soyez bienveillant(e) envers vous-même et votre entourage.
<ul style="list-style-type: none"> • Déterminez les relations qui sont les plus importantes à vos yeux dans votre vie, classez-les par ordre d'importance et pensez-y souvent.
<ul style="list-style-type: none"> • Parlez de l'évaluation que vous avez faite avec les personnes concernées, en particulier les plus importantes à vos yeux. Soyez honnête et ne monopolisez pas la parole, soyez à l'écoute.
<ul style="list-style-type: none"> • Prévoyez de passer de bons moments avec ces personnes importantes à vos yeux.
<ul style="list-style-type: none"> • Dans vos propres relations, évaluez honnêtement leur qualité, votre rôle et vos responsabilités.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuisinez et mangez ensemble, par exemple.
<ul style="list-style-type: none"> • Passez du temps avec des amis et les membres de la famille – parlez, écoutez, riez, chantez, dansez, faites de l'exercice, jouez à des jeux ou regardez un film ensemble.
<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, éteignez votre téléphone et autres appareils lorsque vous passez du temps avec vos amis et des membres de votre famille.
<ul style="list-style-type: none"> • Discutez avec vos voisins (en respectant la distanciation sociale).
<ul style="list-style-type: none"> • Donnez un coup de main ou rendez service à autrui (membres de la famille, voisins, collègues, collectivité).
<ul style="list-style-type: none"> • Faites du bénévolat auprès d'un organisme caritatif ou d'une association.
<ul style="list-style-type: none"> • Engagez des dialogues positifs avec les autres.
<ul style="list-style-type: none"> • Invitez d'autres personnes à pratiquer une activité physique avec vous.
<ul style="list-style-type: none"> • Écoutez vos collègues, parlez avec eux, écoutez leurs conseils, proposez-leur de l'aide et laissez-les vous aider.


Si vous détectez les signes décrits précédemment chez un proche ou si vous apprenez qu'une autre personne est en difficulté, recommandez-lui de lire cette page d'information.

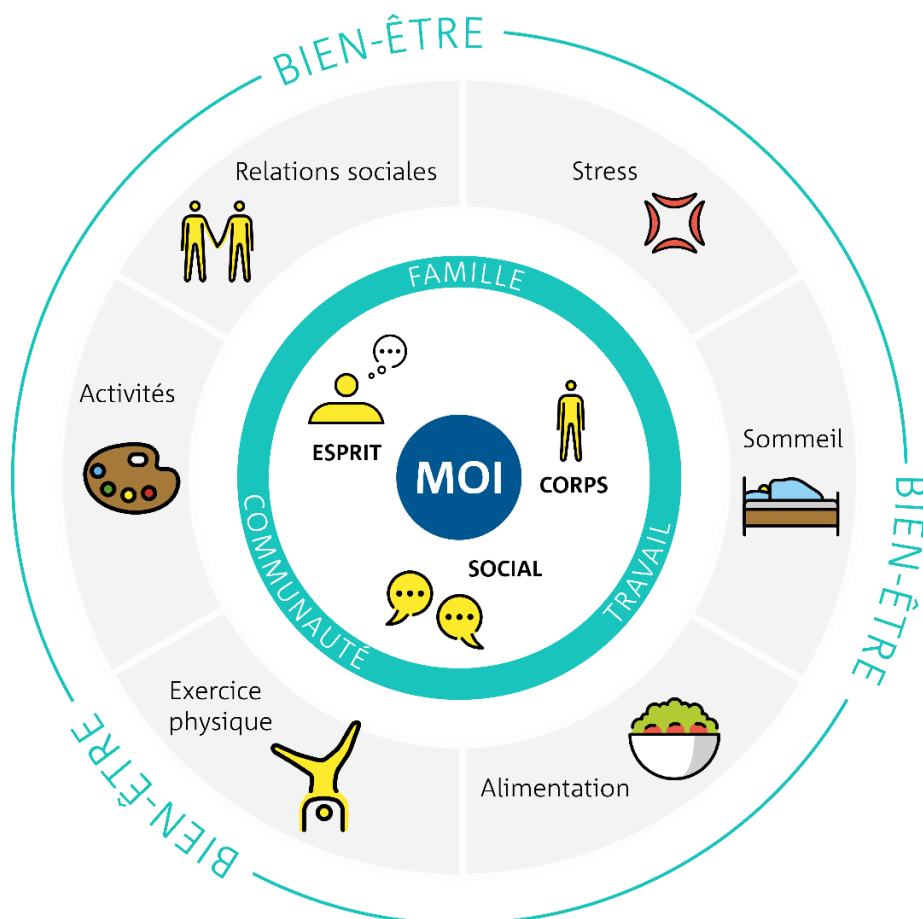
Si des problèmes dans vos relations persistent ou s'aggravent et nuisent à votre qualité de vie, parlez-en à un ami proche ou à un membre de la famille et/ou demandez de l'aide à un professionnel (psychologue, psychothérapeute, conseiller en relations humaines, etc.) Il pourrait être judicieux de disposer d'un réseau de soutien, qui puisse vous aider ou vous orienter vers un spécialiste en cas de besoin.

Informations complémentaires

Vous trouverez quelques conseils sur l'écoute active et l'assertivité aux appendices 1 et 2.

Ne perdez pas de vue que :

	<p>Votre bien-être a un impact sur les autres (les membres de votre famille et vos amis), sur votre travail / vos performances ainsi que sur la sécurité.</p>
---	--



Outils

Le tableau ci-après constitue un outil visuel qui a pour objectif de vous aider à répondre aux questions suivantes :

Comment est-ce que je me sens ?

Comment est-ce que je vais ?

Comment est-ce que je peux améliorer la situation ?



Il devrait vous permettre d'identifier rapidement les aspects de votre bien-être qui nécessitent une attention particulière.

Si votre réponse pour un domaine se situe dans la zone **verte**, gardez le cap mais essayez toujours de maintenir ou d'accroître votre niveau de bien-être tel que vous le percevez.

Si votre réponse pour un domaine se situe dans la zone **orange**, lisez les sections du guide correspondant à ce domaine et comparez les pistes proposées avec vos activités actuelles. Déterminez ensuite ce que vous allez entreprendre pour améliorer votre situation afin de l'amener dans la zone verte.


Si votre réponse pour un domaine se situe dans la zone **rouge**, lisez les sections du guide correspondant à ce domaine et comparez les pistes proposées avec vos activités actuelles. Déterminez ensuite ce que vous allez entreprendre pour améliorer votre situation afin de l'amener progressivement dans la zone orange, puis dans la zone verte.

En utilisant ce tableau synthétique, tous les changements que vous souhaitez apporter à votre routine de bien-être peuvent être intégrés au plan d'activités quotidiennes présenté dans la partie suivante du présent document.



	<p>Utilisez ces outils pour concrétiser votre propre programme.</p>	
---	---	---

Pour faciliter l'utilisation de ces outils, un exemple complété de chacun d'eux est fourni. Imprimer les pages et les exposer là où vous (ainsi que les membres de votre famille et vos amis) pouvez facilement les voir devrait vous aider à rendre cet exercice d'examen de soi plus fructueux. Un bon moment pour réaliser cet examen serait au début et à la fin de la journée.

Rappelez-vous qu'il est généralement judicieux de parler de vos préoccupations à une personne de confiance. Si vous avez du mal à faire face à la situation et que vous pouvez recourir à un programme de soutien quel qu'il soit, vous pourriez envisager de le faire. Vous pouvez aussi vous renseigner sur l'existence d'autres services fournis par le gouvernement, le tissu associatif local ou des organismes caritatifs.

	<p>PASSEZ À L'ACTION – C'EST VOTRE BIEN-ÊTRE QUI EST EN JEU !</p>
---	--

ACTIVITÉS POUR LE BIEN-ÊTRE

 CORPS	 ESPRIT	 SOCIAL
<p>Exercice quotidien</p> <p>Alimentation saine</p> <p>Sommeil ok</p>	<p>Equilibre familial ok</p> <p>Peu anxieux</p> <p>Activités positives fréquentes</p> <p>Niveau de stress bas</p>	<p>Bons liens avec les amis</p> <p>Bons liens avec les collègues</p> <p>Bons liens avec les proches</p>
<p>Exercice occasionnel</p> <p>Alimentation dégradée</p> <p>Cycles de sommeil modifiés</p>	<p>Equilibre familial déstabilisé</p> <p>Temporairement anxieux</p> <p>Activités positives irrégulières</p> <p>Niveau de stress gérable</p>	<p>Liens restreints avec les amis</p> <p>Liens restreints avec les collègues</p> <p>Liens restreints avec les proches</p>
<p>Aucun exercice</p> <p>Alimentation inadaptée</p> <p>Sommeil perturbé</p>	<p>Equilibre familial absent</p> <p>Anxiété permanente</p> <p>Activités positives absentes</p> <p>Niveau de stress permanent</p>	<p>Peu ou aucun lien avec les amis</p> <p>Peu ou aucun lien avec les collègues</p> <p>Peu ou aucun lien avec les proches</p>

ACTIVITÉS POUR LE BIEN-ÊTRE



CORPS



ESPRIT



SOCIAL

Corps

- Sommeil
- Alimentation

Esprit

- Activités
- Stress

Social

- Relations

Plan hebdomadaire

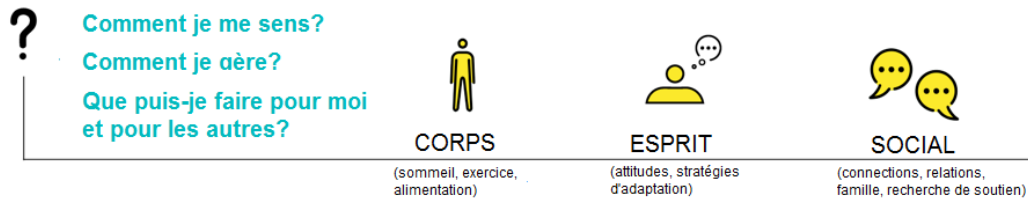
	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Stress	Méditation Bicyclette	Méditation Parler au partenaire Course à pied	Méditation Parler à un ami	Méditation Course à pied			
Sommeil	6 heures	6 heures	6 heures	7 heures			
Alimentation							
Petit déjeuner	Bon	Bon	Bon	Bon			
Déjeuner	Bon	Médiocre	Acceptable	Bon			
Dîner	Acceptable	Acceptable	Bon	Bon	Livré à domicile		
Exercice physique							
	Bicyclette 30 mins	Promener chiens Course à pied 45 mins	Promenade en famille	Promener chiens Course à pied 30 mins			
Activités							
	Lecture 30 mins Jardinage avec les enfants	Lecture 20 mins Peinture	Jardinage avec les enfants	Faire les courses pour le voisin			
Relations							
	Amener enfants dans le parc Appeler parents	Soirée film avec les enfants Discussion famille	Promenade en famille Appel copain	Appel en ligne entre copains	Soirée rendez- vous DVD et vin		

Plan hebdomadaire

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Stress							
Sommeil							
Alimentation Petit déjeuner Déjeuner Dîner							
Exercice physique							
Activités							
Relations							

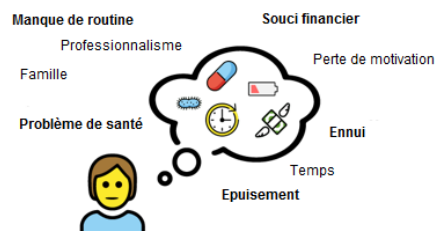
Améliorer mon Bien-être

Pour une approche globale du bien-être au travail, en dehors du travail et lors du retour au travail



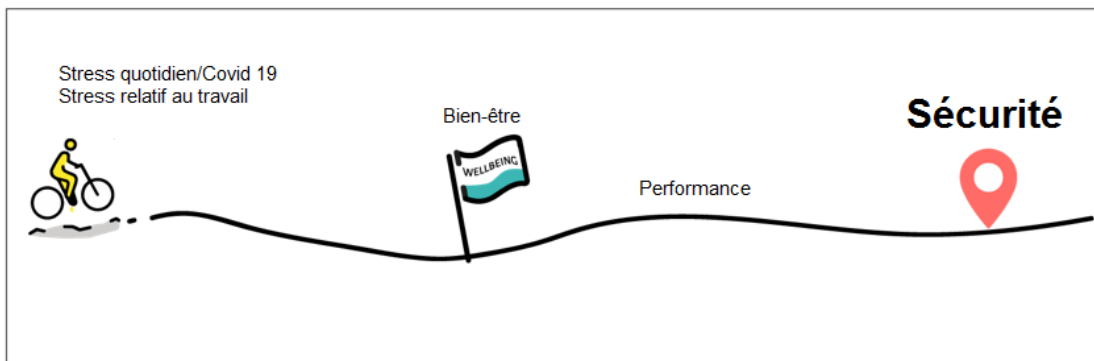
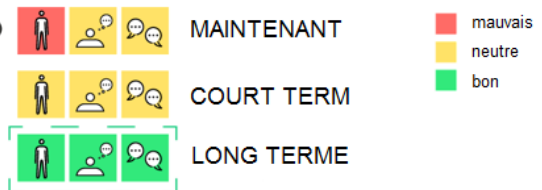
Actuellement, certains d'entre vous s'en sortent bien alors que d'autres ont des difficultés.

Construisons quelques routines et habitudes saines.

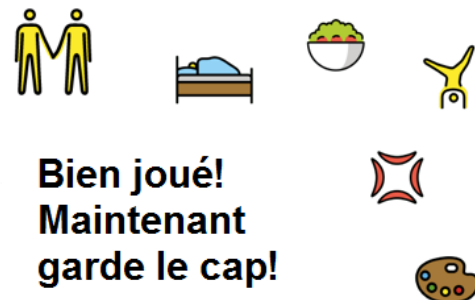


A court terme, vous pourriez être ici

... mais avec le temps, les avantages pour vous, votre famille, vos collègues et votre entourage seront mesurables (bien-être, performance et sécurité opérationnelle)



Une recherche (pré COVID 19) suggère que plus de 60% des professionnels de l'aviation mettent en place des stratégies d'adaptation fructueuses, dont: gestion du **sommeil**; **activités physiques**; **discussions**; coller aux **routines**; avoir un **objectif** pour la journée; trouver des **défis**; et passer **des moments agréables** avec ceux qu'on aime.



Appendice 1

Écoute active

L'écoute active consiste à focaliser complètement son attention sur une personne et ce qu'elle dit, à s'efforcer de comprendre son point de vue et toute information spécifique et à lui répondre de façon réfléchie. C'est un formidable moyen de nouer un dialogue positif et agréable entre des interlocuteurs.

L'écoute attentive fait appel à des techniques verbales et non verbales (langage corporel) visant à montrer que l'on porte une attention soutenue au discours de la personne qui parle.

Compétences verbales :

- Focalisez votre attention sur votre interlocuteur et montrez-lui que vous l'écoutez.
- Soyez réceptif à la signification concrète et à la charge émotionnelle de ce qu'exprime votre interlocuteur.
- Réagissez de manière à montrer que vous comprenez le point de vue de votre interlocuteur.
- Évitez de proposer de manière précipitée des solutions qui vous semblent évidentes.

Compétences non verbales :

- Acquiescez de la tête lorsque votre interlocuteur marque une pause après avoir exposé un point de vue.
- Souriez pour montrer votre affinité avec ce qu'il dit.
- Restez calme et focalisez votre attention sur votre interlocuteur.
- Regardez votre interlocuteur constamment dans les yeux.

Par une écoute active, vous montrez que :

- Vous vous intéressez à votre interlocuteur ainsi qu'à ce qui le préoccupe ou lui pose problème.
- Vous êtes disposé(e) à l'aider à résoudre tout problème qui le préoccupe.

Il est important de ne pas interrompre son interlocuteur ou d'essayer de répondre à sa question avant d'être certain(e) de ce qu'il demande. Pour y parvenir, écoutez attentivement votre interlocuteur, demandez des précisions si vous avez des doutes et attendez qu'il ait terminé de parler avant de commencer à lui répondre.

Vous pourriez utiliser les techniques d'écoute active suivantes :

- Établissez la confiance : « Di(te)s-moi ce que je peux faire pour vous / t'aider. » « Je suis sûr(e) que nous pouvons résoudre le problème. », « Bien sûr, ceci reste entre nous. »
- Faites preuve d'empathie : « Je m'en réjouis. », « Je suis vraiment désolé(e) que ce soit arrivé ; comment améliorer les choses ? »

- Paraphraser votre interlocuteur : « Donc, tu disais que... » « Si j'ai bien compris, tu veux dire... »
- Utilisez des affirmations verbales brèves : « Merci de prendre le temps de discuter, cela me fait vraiment plaisir. »
- Posez des questions ouvertes : les questions commençant par « Qu'est-ce que » et « Comment » suscitent des réponses ouvertes, un verbe au conditionnel des réponses fermées (oui / non).
- Posez des questions précises : « Comment...? » « Qu'est-ce que...? » Ce type de questions permet d'obtenir des informations détaillées.
- Ponctuez le dialogue de petites phrases : « Je vois. », « Je suis d'accord. » Réagissez également au moyen de sons (« Ah, ah ! », « Hmm ! ») pour aller dans le sens de votre interlocuteur.
- Ne proposez pas de solution de votre point de vue. Laissez votre interlocuteur trouver sa propre solution.
- Faites référence à d'anciennes conversations : « La semaine dernière, tu as proposé... », « Je me rappelle que tu m'as dit... »

Le recours fréquent à ces techniques devrait vous permettre de tirer des résultats plus productifs et positifs de vos conversations avec d'autres personnes.

Ce document succinct présente une petite partie de l'ensemble des techniques d'écoute active. Si vous souhaitez approfondir le sujet, de nombreuses ressources sont disponibles sur Internet.

Appendice 2

Assertivité

L'assertivité est un mode de communication dans lequel les deux interlocuteurs s'écoutent et se respectent dans le but d'atteindre un résultat positif et équilibré.

Lorsque nous nous sentons sous pression, notre manière de communiquer peut très facilement causer des malentendus ou des frictions. Nous devons donc communiquer de manière positive et constructive, en particulier en cas de stress et de proximité prolongée. Il est possible d'améliorer nos compétences en communication dans notre intérêt et dans l'intérêt des personnes avec lesquelles nous communiquons.

La présente section expose les principes de base et quelques conseils essentiels pour communiquer avec assertivité et tirer parti des bienfaits de cette approche.

Il faut tout d'abord distinguer clairement l'assertivité et l'agressivité.

L'assertivité vise à trouver un équilibre et à annoncer de manière directe ce dont on a besoin, ce que l'on souhaite, ce que l'on ressent ou ce que l'on pense, tout en respectant les ressentis des autres. Elle consiste essentiellement à demander plutôt qu'exiger.

L'agressivité vise à l'emporter et à imposer son point de vue sans tenir compte des besoins et des avis des autres. Elle consiste essentiellement à exiger au lieu de demander.

Lorsque vous faites preuve d'assertivité, vous agissez de manière démocratique, c'est-à-dire que vous écoutez les autres tout en exposant clairement votre avis, vos besoins et vos émotions. L'obtention d'un résultat positif résulte généralement de négociations et non d'exigences.

L'assertivité repose sur les concepts essentiels suivants :

- Vos pensées, émotions et besoins sont aussi importants que ceux des autres.
- Vous avez le droit d'insister calmement pour qu'on vous écoute.
- Vous avez le droit d'être traité(e) avec respect et dignité et de le demander calmement.

Il existe quelques conseils pour vous aider à faire preuve de plus d'assertivité.

1. Rappelez-vous que vous devez respecter les autres lorsque vous partagez vos sentiments, souhaits, besoins ou opinions. À chacun son point de vue : ne pas être du même avis ne signifie pas forcément qu'un des deux a tort.
2. Soyez honnête et exposez aux autres vos ressentis, vos idées ou vos attentes sans les culpabiliser en utilisant des propos comme « Si je n'obtiens pas cela, ce sera ta faute. ».
3. Essayez de respirer normalement et parlez d'une voix normale lorsque vous discutez avec quelqu'un. Si vous sentez que vous devenez nerveux/se, effectuez une ou deux respirations contrôlées comme décrit dans une autre section du présent guide. Tâchez de maintenir une posture et une gestuelle normales et détendues. Essayez de sourire.

4. Considérez que le point de vue de l'autre résulte d'une incompréhension du vôtre et non d'un manque d'intérêt pour ce dernier. Demandez à l'autre personne si elle a compris votre point de vue et reformulez-le si vous pensez que ce n'est pas le cas.
5. Essayez d'utiliser des déclarations commençant par « Je » comme « Je pense que... », « J'ai l'impression que... » ou « J'ai besoin de... ». N'ayez pas recours à des propos agressifs comme « Tu ... toujours », « Tu ne... jamais ». (Évitez les expressions catégoriques et parlez du comportement de l'autre personne et non de la personne elle-même).
6. Parlez de la situation et exprimez-vous clairement :
 1. Précisez le comportement ou l'élément que vous attendez (par exemple, « Je souhaiterais regarder mon émission. »).
 2. Exprimez clairement vos pensées / émotions / besoins de votre point de vue (Dites « Je suis malheureux/se parce que je ne peux pas regarder mon émission. » au lieu de « Je suis malheureux/se parce que tu n'acceptes pas de me laisser regarder mon émission. »).
 3. Dites clairement ce que vous souhaitez et expliquez pourquoi (« Je souhaiterais... parce que... »).
 4. Montrez que vous avez entendu le point de vue de l'autre personne (« Si j'ai bien compris, tu souhaites... ») en reformulant ce point de vue et en lui demandant de vous confirmer que vous l'avez bien compris.
 5. Demandez le point de vue et les motivations de l'autre personne si elle ne les donne pas spontanément (« Que penses-tu de...? »).
 6. Soyez prêt(e) à faire des compromis, si nécessaire, et faites-le savoir à l'autre personne.

L'assertivité est une compétence. La mise en pratique des principes décrits ci-dessus peut vous aider à améliorer votre aptitude à communiquer dans des moments difficiles d'une manière qui sera bénéfique pour les deux interlocuteurs et qui pourra déboucher sur un résultat positif et équilibré. Bon nombre de ressources sur Internet venant de sources fiables pourraient vous aider à développer vos compétences en matière d'assertivité.

Références, lectures complémentaires, remerciements

Cahill, J., Cullen P & Gaynor R. Interventions to support the Management of WRS & Wellbeing Issues for Commercial Pilots. (2019) Cognition, Technology & Work. <https://doi.org/10.1007/s10111-019-00586-z>

Cullen, P., Cahill, J. & Gaynor, K. (2020). Turbulent Times
<https://www.tcd.ie/cihs/assets/pdf/TurbulentTimes.pdf>

Veterans Affairs Canada, Guide to Wellness Kit
<https://www.veterans.gc.ca/eng/resources/health/promotion/wellness>

Alimentation

<https://www.youtube.com/watch?v=kMVxbnfSP-Q>

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources.html>

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/health/healthy-eating-guidelines/>

Social

https://www.youtube.com/watch?v=ICafQInDonQ&feature=emb_title

<https://www.nih.gov/health-information/social-wellness-toolkit>

Exercice physique

<https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/free-fitness-ideas/>

Stress

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing>

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/>

<https://www.moodjuice.scot.nhs.uk/professional/pdfGuides.asp>

<http://www.healthscotland.scot/health-topics/mental-health-and-wellbeing/overview-of-mental-health-and-wellbeing>

<https://www.mededwebs.com/well-being-index/6-dimensions-of-distress-and-well-being>

<https://www.resilience.af.mil/Prevention-Tools/>

www.healthline.com

www.mentalhelp.net

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378814/>

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/home/ways-to-wellbeing/>

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/>

Le présent document a été rédigé à partir d'informations accessibles publiquement de *NHS England*, *NHS Scotland* et *MIND*.

Dans le cas où d'autres auteurs estimeraient que leurs travaux auraient dû être mentionnés ici, nous les invitons à prendre contact avec la *Flight Safety Foundation* afin d'être dûment cités dans le document en ligne.

Crédits graphiques

Émojis conçus par OpenMoji, le projet d'émojis et d'icônes *open source*. Licence: CC BY-SA 4.0

Ils ont été modifiés pour tenir compte de la portée du présent document.

Les personnes suivantes ont contribué à l'élaboration du présent document :

Capt Harry Nelson FRAeS	Chair, FSF International Advisory Committee Chair, RAeS Human Factors Group C _L Max Consulting
Capt Pascal Kremer FRAeS	Chair, FSF European Advisory Committee Luxair SA
Thomas Anthony	FSF Business Advisory Committee Director, Aviation Safety and Security Program, University of Southern California
Marc Atherton MRAeS	Allaxa Aviation Psychology European Association for Aviation Psychology RAeS Human Factors Gp
Dr Joan Cahill	Principal Investigator. Centre for Innovative Human Systems (CIHS), School of Psychology, Trinity College Dublin, Ireland
Capt Paul Cullen	Research Associate. Centre for Innovative Human Systems (CIHS), School of Psychology, Trinity College Dublin, Ireland
Stan Drozdowski	FSF European Advisory Committee EUROCONTROL
John Franklin MBE	AESA (Together4Safety)
Capt Mike Gillen	FSF International Advisory Committee United Airlines
Martina Talacchia	AESA (Graphics)
Gunnar Steinhardt	RAeS Human Factors Group Cargolux International Airlines S A. European Association for Aviation Psychology European Pilot Peer Support Initiative
Capt André Vernay FRAeS	FSF European Advisory Committee DGAC France
Dai Whittingham FRAeS	FSF European Advisory Committee UK Flight Safety Committee RAeS Flight Operations Group